

TSCHECH. REP: 255 Kč | ÖSTERREICH: 6,70 € | SCHWEIZ: 11,40 SFR | BELGIEN, LUXEMBURG: 7,00 € | NIEDERLANDE: 7,10 € | ITALIEN, SPANIEN: 8,90 € | DEUTSCHLAND: 5,90 €

Glück ist Zufall - glücklich sein eine Berufung

happinez

DAS MINDSTYLE MAGAZINE

EXTRA

9 Wunder-Karten

So wird Weisheit zu meinem ständigen Begleiter

TEST:

Welcher Kraftstein passt zu mir?



Träume leben

Die Kraft unserer Wünsche

Yoga der inneren Stimme | Das Energiegeheimnis des **Atmens**

Warum **Träume** es immer gut mit uns meinen

Dossier: **4** Meisterkurse für ein erfülltes Leben

Nummer 8
2019
happinez.de

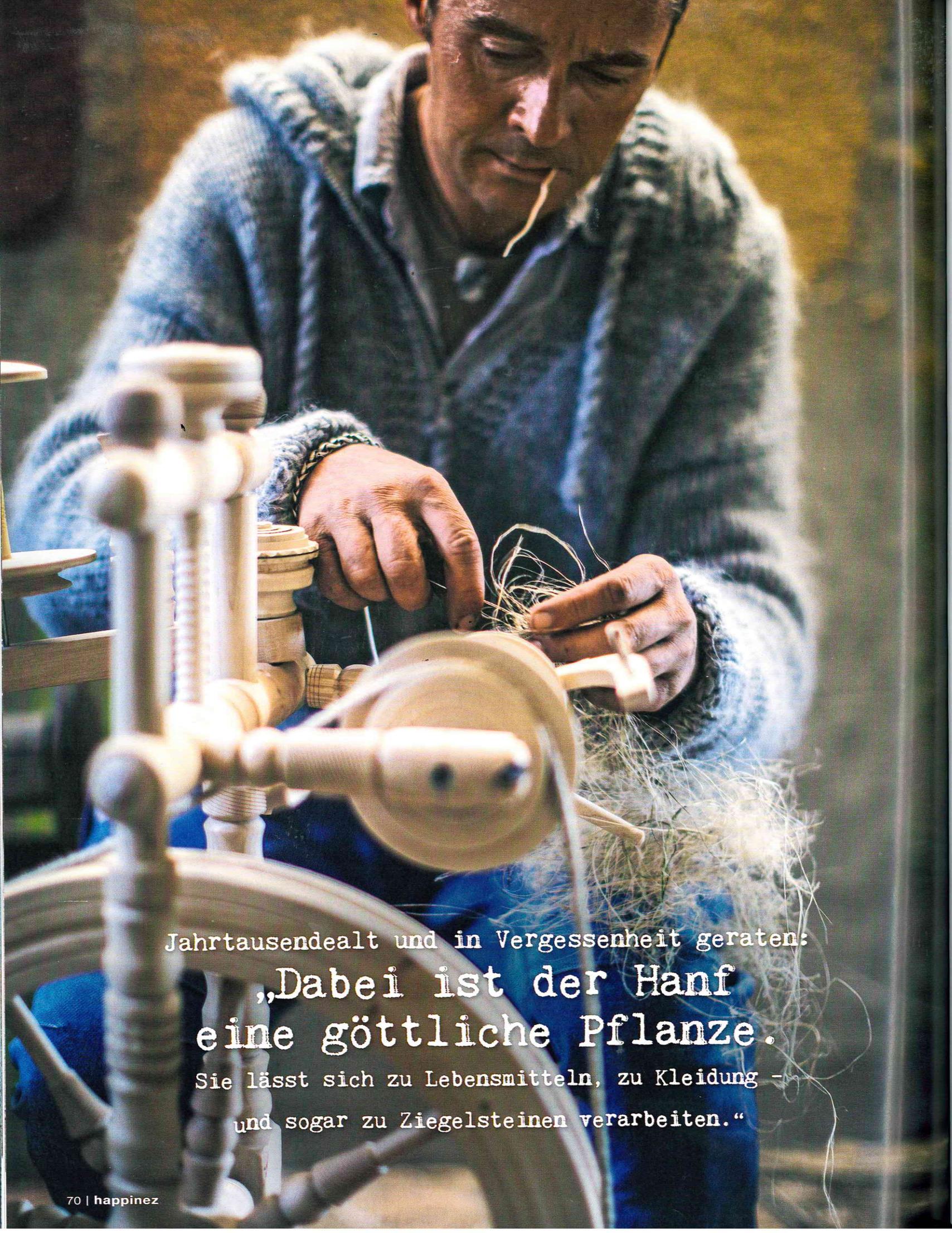


MAGIE DES EINFACHEN

Wie Werner Schönthaler (42) in den sonnigen Bergen Südtirols
eine vergessene Nutzpflanze wiederentdeckt: den Hanf







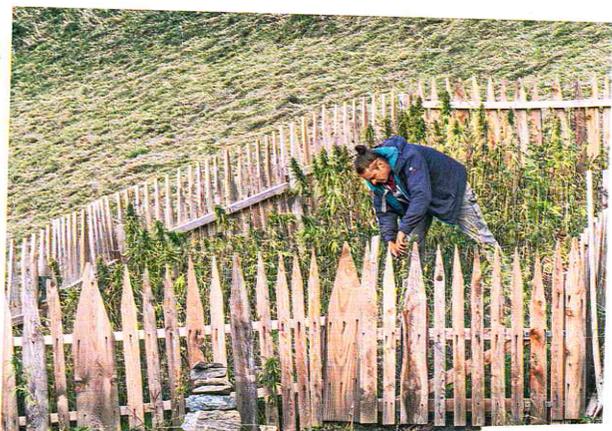
Jahrtausende alt und in Vergessenheit geraten:

„Dabei ist der Hanf
eine göttliche Pflanze.

Sie lässt sich zu Lebensmitteln, zu Kleidung –
und sogar zu Ziegelsteinen verarbeiten.“



„Ich musste etwas verändern.
 Mich mit mir selbst beschäftigen -
 mit meinem Sein, meinem Sinn..“



Eine Hanfblüte (o.r.).
 Werner beim Hanf-
 Spinnen (großes Foto,
 links) und beim Färben
 des Hanfstoffs mit
 Indigo (u. r.). Impres-
 sionen von seinem Hof
 (kleine Fotos links)





„Ich habe gespürt, wie mir das Einfache,
das Natürliche am besten geholfen hat.
Ich wurde
kraftvoller. Lebendiger.“

Es gibt Augenblicke, die zeigen sich mit einer solchen Klarheit, dass sie sich für immer in deine Seele brennen. „Mich besuchte eine Frau, von Geburt an blind. Sie nahm mein Haus auf ihre Weise wahr: strich mit ihren Fingern über die Wände, hielt dabei inne, fühlte, ließ alles auf sich wirken und schwieg die ganze Zeit“, erzählt Werner Schönthaler. „Irgendwann meinte sie, dass sie sich nie vorstellen konnte, ein eigenes Haus zu bauen – nun jedoch schon. Weil in meinen Zimmern die Luft so rein und pur sei wie im Wald.“ Etwas Schöneres, sagt Werner Schönthaler leise, habe er selten gehört. Es ist ein kurzer Augenblick, in dem er ahnt, dass sein Weg richtig ist. Sein Weg, der ihn das erste Haus aus Hanf in Südtirol erbauen ließ – und der mit einer rasanten Abfahrt begann.

2002 war das, am 28. April. Die Skitour im hinteren Martell-Tal hatte er schon oft gemacht. Fühlte sich sicher, war schnell unterwegs. Zu schnell. „Ich erinnere mich an den Augenblick, wie ich über einen Hügel gesprungen bin, ins Straucheln kam. Auf dem nächsten Hügel schlug ich mit meinem Kopf auf und blieb im Schnee liegen. Erst sah ich ein unglaublich helles Licht, spürte unbändige Kraft. Leben. Bis ich merkte, dass ich mich vom Hals abwärts nicht mehr bewegen konnte.“ Er glaubt den Ärzten nicht, dass er nie wieder gehen würde. Er glaubt ihnen aber, dass er Geduld braucht. Unendlich viel Geduld. Weinende Besucher schickt er fort. Ich werde gehen, sagt er sich selbst wieder und wieder. Im Nachhinein ist er sich sicher, dass genau das seine Rettung war. „Ich hatte mein Gehirn unbewusst auf Heilung programmiert.“ Neun Monate später kann er die Klinik verlassen, sich selbst versorgen. Doch jetzt beginnt der eigentliche Kampf um seine Rückkehr ins Leben. Ständig fühlt er sich müde, schlapp, fällt hin, weil sein Gleichgewichtssinn aus dem Takt geraten, sein Körper noch zu schwach ist. Ihn zermürben die starken Muskel- und Nervenschmerzen. Im Baubetrieb seines Vaters mitzuarbeiten – das geht ein paar Stunden, höchstens. Da liest er ein Buch über die Zen-Meditation, davon, das Leiden zu überwinden – und beschließt, sich in ein Kloster zurückzuziehen. Yoga und Meditation lehren ihn, mit den Schmerzen umzugehen; sein Leid als etwas Gutes zu verstehen. Inzwischen bezeichnet Werner das als seine wichtigste Lebenslektion: „Weil ich dadurch gezwungen wurde, etwas zu verändern. Mich mit

mir selbst zu beschäftigen. Mit meinem Sein, meinem Sinn.“ Auch mit dem, was keinen Sinn macht: „Zum Beispiel, dass mein Körper durch die ganzen Medikamente einer Mülldeponie glich.“ Er fastet – verspürt bald so etwas wie einen neuen Hauch des Lebens. In jenen Tagen lernt er eine Kräuterfrau aus dem Ultental kennen. Wieder so ein Augenblick, der sich in seine Seele brennt. Denn sie erzählt ihm von unseren drei Hüllen. „Die erste“, sagt sie, „ist deine Haut, dein Du. Die zweite deine Kleidung und die dritte deine Wohnung. Begegne jeder Hülle mit größter Umsicht; mit allem, was aus der Natur kommt – und du wirst gesund sein. Du hast es selbst in der Hand.“ Fortan ist es dieser eine Gedanke, der ihn umtreibt. Antreibt. Ihn auf den Weg bringt, auf seinen Weg. Zunächst ernährt er sich noch bewusster: lebt vegan, probiert Rohkost. Er spürt, wie ihm das Natürliche, das Einfache am besten hilft. Wie er mehr Kraft hat, lebendiger wird. Das mit den drei Hüllen lässt ihm keine Ruhe mehr. Essen, Kleiden, Wohnen aus der Natur ...

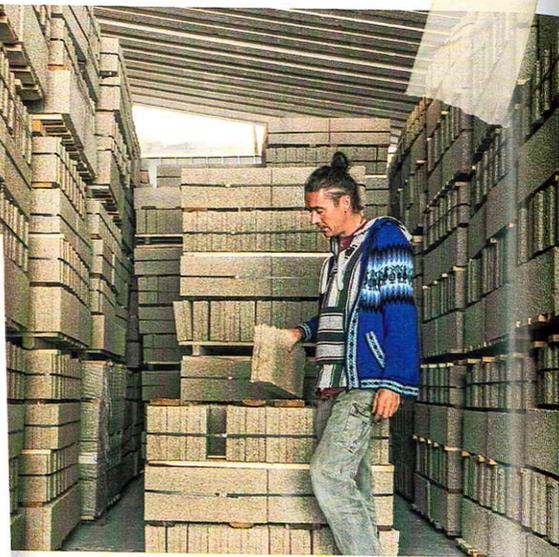
Ein Haus aus Hanf – mit wundervoller Stille. Drinne und Draußen

Zufällig hört er vom Hanf, von *Cannabis sativa* Linné, der Nutzpflanze. „Von der müsste man zwei Schubkarren rauchen, um irgendeinen Rausch zu spüren“, sagt Werner. Hanf! Die älteste Kulturpflanze der Menschheit! Johannes Gutenbergs Bibel wurde auf Hanfpapier gedruckt. Kolumbus nahm Kurs auf Amerika mit Segeln und Tauen aus Hanf. Die alten Römer bauten sogar mit Hanf und Naturkalk. Moment mal, bauen?! Was, wenn es auch ihm gelingen würde, einen Ziegel aus Hanf und Kalk zu entwickeln? Sein Vater und seine Geschwister sind offen und skeptisch zugleich. Werner jedoch ist Feuer und Flamme; darf die Ziegelpresse der Firma nutzen. Er besorgt sich Hanfschäben. Sie entstehen als Abfall aus den Stängeln der Pflanze: holzige Teile, die sich von den Fasern trennen. Die Schäben mischt er mit Naturkalk und Wasser. Presst daraus Ziegel in verschiedenen Stärken, die nicht gebrannt werden, sondern umweltschonend an der Luft trocknen. Anschließend prüft er sie. Sein Bauernhof wird zum Testgelände: Hier baut sich Werner ein Haus. Einige Risse in den Wänden sind Zeugen seiner Fehlversuche. Doch Werner lässt sich davon nicht aufhalten. „Der Unfall hat mir jegliche Angst vor >

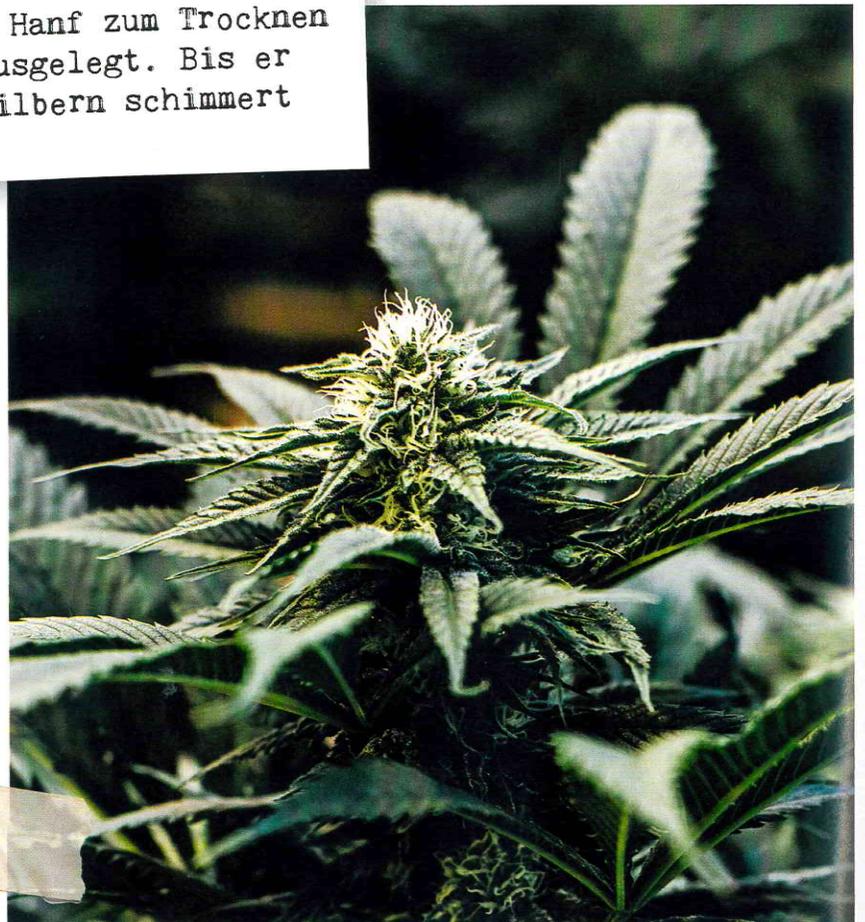




„Der Hanf wächst schnell,
ist sehr pflegeleicht und wird
in Europa fünf Meter hoch. Er lässt
sich hier auf Höhen bis 1900 Metern
anbauen. Hanf bedeutet für mich:
Handarbeit. In der Natur sein – und
ganz bei mir.“



Ganz oben: Werner vor seinem Haus, das erste Hanfhaus Südtirols; mit seinem Lama und inmitten der Hanfziegel. Nach der Ernte wird der Hanf zum Trocknen ausgelegt. Bis er silbern schimmert





„Ich will mein Wissen teilen.
Weitertragen.
Damit es nie mehr verloren geht.“

dem Scheitern genommen.“ Er kann jetzt einstecken. Wegstecken. Drei Jahre später hat er endlich das richtige Rezept gefunden, weiß nun, dass die Steine am besten vier Wochen Trockenzeit brauchen. Und sein Haus ist auch fertig geworden. Sein Traumhaus. Wenn er aus dem Wohnzimmer blickt, sieht er manchmal die Wolken unten im Tal. Hier oben aber taucht die Sonne die Ortlergruppe in glutrotes Licht. Leuchtet der Himmel. „Hier kannst du der vollkommenen Stille lauschen. Draußen – und drinnen.“

Der Hanf ist ein Geschenk für die Böden: Er lockert und stärkt sie

„Die Hanfsteine verschlucken den Schall, regulieren die Raumakustik. Sie halten Wärme und Feuchte in Balance, reinigen die Luft, was meine Besucherin mit der Luft im Wald verbunden hat“, erklärt Werner. Zudem spart er Heizkosten, weil die Steine im Winter wärmen. Im Sommer halten sie das Haus schön kühl. Schimmel- und schädlingsresistent sind sie auch. Wo ist der Haken, fragt man sich angesichts des Lobliedes. „Es gibt keinen ... Hanfziegel sind fest wie Stein. Die halten locker Hunderte Jahre. Und im Gegensatz zu den allermeisten Baumaterialien lassen sie sich komplett recyceln.“ Werner Schönthaler hat das Einfache als etwas Magisches, Geniales kennengelernt. Seitdem versucht er, jeden davon zu überzeugen. „Der Hanf kann unsere drei Hüllen tragen: Essen, Kleiden, Wohnen.“ Er steckt seine Hingabe, all seine Zeit in den Hanf. Der ist sein Motor geworden, seine Kraftquelle. Auf seinem Hof lebt er mit zwei Katzen, Lamas und Alpakas. Bislang ist dem 42-Jährigen die große Liebe nicht begegnet. Was, wenn sie doch kommt? Aus heiterem Himmel? „Dieser Gedanke macht mir ein wenig Angst ...“, sagt er und lächelt.

Wenig später steht Werner in einem Hanffeld. Ein dichter, sanft rauschender Dschungel, umgeben von Apfelplantagen, die den Vinschgau prägen. Die Pflanzen überragen ihn. Er prüft die Blüten, die gezackten Blätter. „In wenigen Tagen muss geerntet werden.“ Inzwischen konnte er mehr als 20 Südtiroler Bauern davon überzeugen, Hanf anzupflanzen. Manche verarbeiten ihn auf ihren Höfen gleich weiter: indem sie Nahrhaftes herstellen. Hanf enthält viele Proteine, Mineralstoffe und Vitamine. Das Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren. So entstehen neben Bio-Hanföl auch Hanf-Nudeln, Müsli, Brot, Eis, Tee oder Mehl. Überhaupt sind für Werner die Bauern „der Schlüssel des Ganzen“. Er möchte ihre Arbeit nachhaltiger machen, für die Zukunft stärken, ihnen eine

faire Bezahlung garantieren. „Enkeltauglichkeit“, nennt er das. Hanf ist für den Anbau attraktiv: „Der wächst wie Unkraut und 50-mal schneller als Holz. Auf einem Hektar gedeiht in nur fünf Monaten ein kleines Einfamilienhaus. Und für die Böden ist Hanf ein Geschenk: Er lockert, stärkt und reinigt sie, verlangt dafür weder Dünger noch Pestizide.“

Sieben Jahre beschäftigt sich Werner Schönthaler inzwischen mit dem Hanf. Wer ihn reden hört, ihm zusieht, denkt, er mache das schon sein ganzes Leben. Er suchte und fand Gleichgesinnte, manche finden auch ihn. Er will sein Wissen teilen. Weitertragen. „Bis zum Zweiten Weltkrieg wurde der Hanf angebaut. Dann kam die Prohibition, man verteufelte ihn. Baumwolle war ohnehin billiger, Öle konnten synthetisch hergestellt werden, und die Papierindustrie verwendete lieber Holz. Der Hanf verschwand. Wurde vergessen. Wir haben zwei Generationen Wissen für immer verloren.“ Werner stöbert in abgelegenen Scheunen, treibt einige der uralten Geräte auf. Mit einem kann er hacheln: Wie ein Kamm fahren die spitzen Drähte über die Hanfstängel, die Schäben fallen ab, die Fasern kommen zum Vorschein. Es sind die stärksten Pflanzenfasern der Welt. Mit dem Spinnrad kann er aus ihnen Fäden entstehen lassen, Knäuel, Spindeln. Schweißtreibende Handarbeit. Ein paar Hosen und Jacken hat er bereits nach seinen Entwürfen gestaltet. Denn auch das ist es, was er dem Hanf verdankt: kreativ sein. Querdenken. Fest verwurzelt und doch biegsam und stark. Vor allem aber das Leben mit jeder Faser zu spüren – in jedem Augenblick ...

TEXT SYLVIA NAUSE-MEIER

FOTOS MAREN KRINGS LUIS VELAS/STOCKSY DAVE WADDELL/STOCKSY

WERNER SCHÖNTHALER lebt im Vinschgau/Südtirol, ein heiteres Paradies, das von Meran bis zum Reschenpass reicht. Apfelgärten, Felder und schroffe Gipfel auf 80 km Länge. Hier entdeckt er, wie genial die Nutzpflanze Hanf ist. Entwickelt Hanfziegel für den Bau – und auch Naturkosmetik aus dem Öl. Die Ziegel sind inzwischen für ganz Europa zertifiziert. Mit Gleichgesinnten baut Werner „Ecopassion“ auf. Sie stellen aus Hanf Lebensmittel und Kosmetik her, Textilien sind geplant. Auf seinem Bauernhof gibt er Workshops. Infos: www.ecopassion.com (Online-Shop!), www.suedtirol.info/de, www.hanfstein.eu